

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

POUR PALIER MON ARRÊT DE FUMER DU SHIT

Par Krys38 Posté le 16/07/2021 à 17:07

Bonjour

Je suis nouveau et je n'ai pas trop l'habitude de me confier sur des sites internet, mais là je ne sais plus quoi faire.

Comme le titre l'explique j'ai arrêté de fumer du shit il y a 1 mois car cela me rendait méchant envers ma façon de parler mon caractère, je fumer de 17h à peu près 23h pour une quantité de 8 joints, le fait d'arrêter ne m'a pas posé de problème de manque, juste insomnie sévère, et le plus grave et important je me suis mis à boire pas des quantités astronomiques mais suffisamment pour aller acheter des bouteilles de blanc, rose, et bière ma consommation est d'une bouteille tout les deux jours plus 3, 4 bières je sais qu'intérieurement il me faut un palliatif et je commence à me mettre dans l'alcool, je suis content que je commence à ne plus m'en passer et cela me fait peur car je ne veux pas trouver un nouveau moyen de "defonce", tout les fins d'après midi je me dit non c'est pas bien il faut pas.... mais c'est plus fort que moi, quand je rentre chez moi je suis seule je ne sais pas trop quoi faire donc je vais au bar ou je bois chez moi pour atteindre un niveau de semi-pilo. Je sais qu'il y a plus grave mais ma consommation monte au fur et à mesure des jours, des semaines, comment arrêter cette mauvaise habitude, comment arrêter de penser à l'alcool en sortant du tabac.

Merci de votre écoute et de vos réponses.

Merci